

<<快使用双节棍>>

图书基本信息

书名：<<快使用双节棍>>

13位ISBN编号：9787540438593

10位ISBN编号：7540438592

出版时间：2007-1

出版时间：湖南文艺出版社

作者：运动.能工作室

页数：119

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<快使用双节棍>>

内容概要

我首先是一个武术家，然后才是演员。

以无法为有法，以无限为有限。

我绝不会说我是天下第一，可是我也绝不会承认我是第二。

修练功夫的目的不是致力于击破石块或木板，我们更关心的是用它影响我们的整个思想和生活方式。

如果知识随着传统模式走，你就只能生存在传统的阴影下，了解的只是老路子，你并不了解你自己。

仅学习某门派某人之机巧，即使发挥至极限，也非真正的搏击。

所谓成熟是指自我最深的觉悟，而非以做观念上的俘虏。

<<快使用双节棍>>

作者简介

运动·能工作室，提供运动图解技术和运动健康图书选题策划和制作,本工作室由国家级的权威运动专家教练组成的顾问团队和时尚的平面设计师联袂组合，用精准的文字和时尚的插图并以交互式的多媒体表达方式为读者展现运动的美和健康的力量。

<<快使用双节棍>>

书籍目录

第一章 死磕双截棍 第一节 永远的大杀器 双节棍的保养 第二节 该出手,才出手 勇敢的心 雷霆一击 第三节 死神之舞 步法准备 实战步法练习第二章 狂战士速成 第一节 身体武器 戒备姿势 第二节 躲避子弹的本钱 第三节 力量是看得见的第三章 狂练双截棍 第一节 菜鸟起飞 握棍 出棍 双节棍戒备势 第二节 双节棍必杀技 点射 狂劈 狠撩 横扫 挥舞 变换 反弹 收棍 第三节 秀棍第四章 大敌当前 第一节 单挑 连续攻击 叠棍的攻击 第二节 破群狼 正面攻击 两侧夹击 腹背受敌 第三节 以守为攻第五章 单棍更疯狂 第一节 单棍格斗教室 握棍 持棍 单棍的基本棍招 短棍的基本棍招 第二节 伸缩棍

<<快使用双节棍>>

章节摘录

插图：

<<快使用双节棍>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>